

Білецька В.В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток / В.В. Білецька, І.Б. Бондаренко, Ю.В. Данільченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – 2012. – Вип. 98. – Том III. – С. 58–61.

УДК 796.412 (045)

Білецька В.В., Бондаренко І.Б., Данільченко Ю.В.

### **ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК**

**Анотація.** В статті розглянуто особливості використання стретчингу в процесі фізичного виховання студенток. Розроблено та обґрунтовано раціональну структуру та зміст стретчинг-програм для підвищення рівня гнучкості студенток у процесі фізичного виховання.

**Ключові слова:** стретчинг, фізичне виховання, студентки.

**Аннотация.** Билецкая В.В., Бондаренко И.Б., Данильченко Ю.В. Программирование занятий стретчингом в процессе физического воспитания студенток. В статье раскрыты особенности использования стретчинга в процессе физического воспитания студенток. Разработана и обоснована рациональная структура и содержание стретчинг-программ для повышения уровня гибкости студенток в процессе физического воспитания.

**Ключевые слова:** стретчинг, физическое воспитание, студентки.

**Summary.** Biletskaya V., Bondarenko I., Danilchenko U. Programming of employments of stretching in the process of physical education of students. In the article the features of the use of stretching are exposed in the process of physical education of students. Developed and grounded rational structure and maintenance of the stretching-programs for the increase of level of flexibility of students in the process of physical education.

**Keywords:** stretching, physical education, students.

### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Ефективним видом тренування, спрямованим на розтягування певних груп м'язів, зв'язок і сухожилків, є стретчинг (від англ. «stretching» – розтягування). Стретчинг може входити до складу оздоровчо-тренувальних занять або використовуватись як самостійне заняття. Основним ефектом стретчингу є підвищення рівня гнучкості і поліпшення цієї фізичної здатності людини найчастіше оцінюють його ефективність [2, 12].

Завдяки розтягуванню, до м'язів надходить більше крові, вони розслаблюються й стають більш еластичними; набувають рухливості суглоби, у результаті чого збільшується гнучкість. Заняття стретчингом підходять для всіх вікових груп незалежно від стану здоров'я. Розслаблення нейтралізує втому, знімає нервову напругу, поліпшує самопочуття, сприяє зникненню негативних емоцій. Особливо актуальні заняття стретчингом для дівчат 17-20 років.

Дані літератури свідчать про те, що вивчено використання засобів гімнастики в процесі професійно-прикладної підготовки [1, 5], особливості використання техніки медитацій в процесі занять фізичною культурою [4], особливості використання стретчингу до та після виконання фізичних вправ різної спрямованості [11], вплив занять пілатесом на розвиток фізичних якостей [6], вплив коригуючої гімнастики на стан хребта та рівень розвитку гнучкості [7, 10].

Однак, різноманіття засобів і методів розвитку гнучкості і здатності до довільного розслаблення м'язів, що використовуються у процесі оздоровчих занять, вимагають наукового обґрунтування раціональної структури й змісту програм занять стретчингом для студентської молоді. Тому вивчення й систематизація засобів занять, особливостей їхнього розподілу в заняттях різної спрямованості, а також обґрунтування раціональної структури різних програм занять, спрямованих на розвиток гнучкості студенток є актуальним.

Обраний напрям досліджень виконувався у відповідності до науково-дослідної роботи № 14/12.02.07 «Структура і зміст навчальних занять з

фізичного виховання вибіркової спрямованості зі студентами 1 курсу Національного авіаційного університету» (№ державної реєстрації 0110U006654, УДК 378.145:796.011.3(04731)).

**Мета:** обґрунтувати та розробити раціональну структуру та зміст стретчинг-програм для підвищення рівня гнучкості студенток у процесі фізичного виховання.

Для досягнення мети нами були поставлені наступні завдання:

1. За даними аналізу спеціальної науково-методичної літератури вивчити фізкультурно-оздоровчий потенціал засобів стретчингу.
2. Охарактеризувати морфо-функціональний стан дівчат 17-20 років, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями, спрямованими на розвиток гнучкості.
3. Розробити й обґрунтувати програми занять стретчингом для студенток з метою підвищення рівня гнучкості.

У роботі були використані наступні **методи досліджень**: аналіз даних спеціальної літератури; антропометричні методи; фізіологічні методи; педагогічні методи; методи математичної статистики. У дослідженнях брали участь 43 студентки Національного авіаційного університету, які займаються за програмами, спрямованими на розвиток гнучкості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що заняття стретчингом є ефективною системою засобів фізкультурно-оздоровчого впливу на організм дівчат з метою поліпшення рухливості окремих суглобів і підвищення рівня гнучкості в цілому.

Для оцінки морфо-функціонального стану студенток були виміряні маса тіла, довжина тіла, розраховані індекси фізичного розвитку, визначені показники функціонування серцево-судинної системи – ЧСС і артеріальний тиск, адаптаційний потенціал. Результати оцінки індексу Кетле свідчать про те, що 22 % студенток мали масу тіла в межах норми, у 78 % – спостерігалася надлишкова маса тіла. За результатами досліджень серцево-

судинної системи виявлено, що середньостатистичні значення систолічного артеріального тиску у студенток перебували в межах вікової фізіологічної норми. Розрахунок адаптаційного потенціалу системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища здійснювався за методикою Р.М. Баєвського. У більшості студенток спостерігалася напруга механізмів адаптації (у 65 % випадків) і тільки 35 % – мали задовільну адаптацію.

Групі обстежених студенток була запропонована програма занять, спрямованих на розвиток гнучкості, що забезпечує постійне й поступове збільшення діапазону руху суглобів протягом певного періоду. Програма представлена декількома блоками (рис. 1).

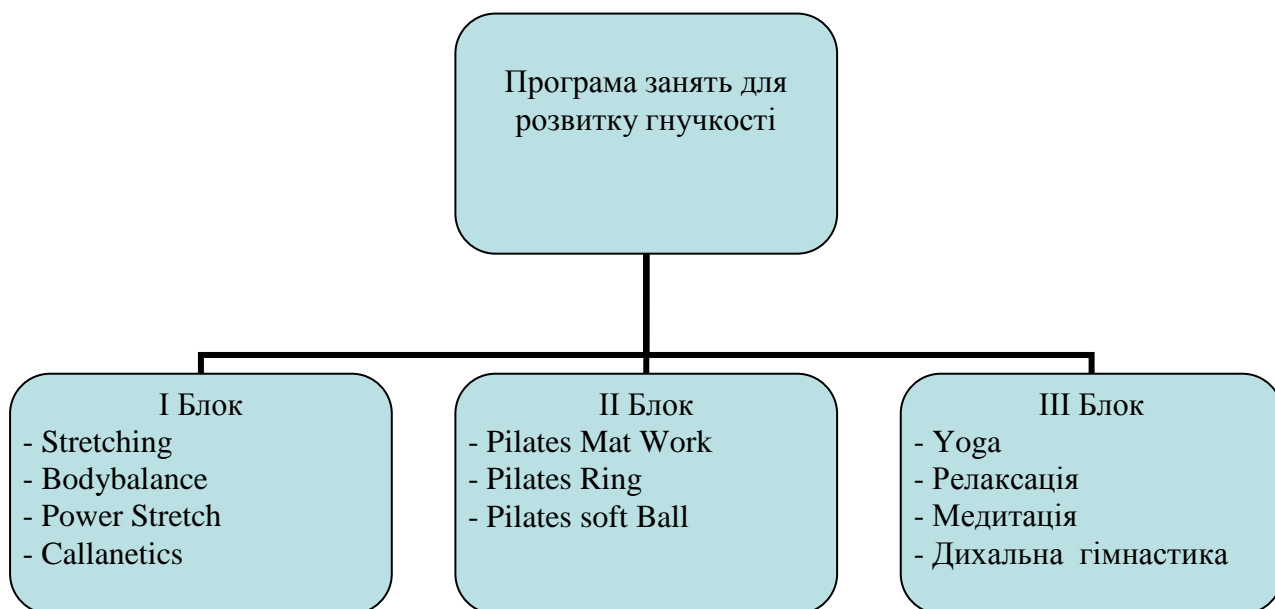


Рис. 1. Програма занять, спрямованих на розвиток гнучкості студенток

У першому блоці використовували вправи для розвитку сили та гнучкості: Stretching (вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м'язів); Bodybalance (динамічна програма, що поєднує в собі вправи кращих східних систем, серії розтягувань, рухів і певних поз); Power Stretch (стабілізуюче тренування, використовує техніку напрямків Stretch, Yoga, Pilates, поєднує силові вправи й вправи для розвитку гнучкості); Callanetics (система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів).

Другий блок представлений системою Pilates – система вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягувати і зміцнювати основні групи м'язів при свідомому відношенні до рухів. Пропонувалося тренування на підлозі (Mat Work) – вправи у вихідному положенні сидячи або лежачи; тренування зі спеціальним обладнанням – кільце Pilates Ring, гантелі, гумові амортизатори й м'ячі; Pilates soft Ball – тренування з використанням двох рівнів фітболу з комбінованими вправами на м'ячі.

Третій блок поєднував систему занять Yoga (комплексне використання вправ для розвитку гнучкості й нормалізації психо-емоційного стану, дихальних і статичних вправ); релаксацію (повне розслаблення тіла й свідомості); медитацію (спостереження фізичних процесів в організмі, вивчення ментальних станів і глибоке споглядання, самодослідження, роздуми); дихальні гімнастики.

Заняття проходили з мінімальним використанням обладнання або без нього. Зміст занять змінювався, додавалися варіації й модифікації [3, 8, 9]. У ході 4-місячних занять спостерігалися статистично значущі зміни результатів рухових тестів (таб.1).

*Таблиця 1.*

**Результати рухових тестів для оцінки рухливості суглобів  
обстежених дівчат (n=43)**

№	Тест	На початку року	Після 4 місяців занять	Me <sub>1</sub> - Me <sub>2</sub>  (за критерієм Манна- Уїтні)
		Me <sub>1</sub> [н.кв.; в.кв.]	Me <sub>2</sub> [н.кв.; в.кв.]	
1	Нахил вперед стоячи, см	8 [6; 13]	11 [7; 18]	p<0,05
2	Виконання поздовжнього шпагату, см	41 [38; 49]	30 [25; 34]	p<0,05
3	Відведення прямої ноги убік, см	35 [29; 41]	46 [43; 52]	p<0,05
4	Розгинання рук у В.п. – стоячи біля	18 [15; 22]	24 [19; 28]	p<0,05

	стіни, см			
5	Нахил в обидва боки стоячи, см	22 [18; 26]	30 [28; 33]	$p < 0,05$

Примітки:

Me – медіана;

н.кв. – нижній кuartиль (відмежовує 25 % об'єктів із найменшими значеннями ознаки);

в.кв. – верхній кuartиль (відмежовує 25 % об'єктів із найбільшими значеннями ознаки)

При виконанні тесту «нахил в обидва боки сидячи на стільці» спостерігалася позитивна динаміка результатів. Заняття стретчингом позитивно вплинули на рівень розвитку гнучкості в різних суглобах. Так, у студенток покращилася рухливість суглобів хребта (за результатами тестів «нахил вперед стоячи», «нахил в обидва боки стоячи»  $p < 0,05$ ), покращилася рухливість кульшових суглобів (за результатами тестів «поздовжній шпагат» і «відведення прямої ноги убік»  $p < 0,05$ ), а також рухливість плечових суглобів при розгинанні рук (за результатами тесту «розгинання рук у В.п. – стоячи біля стіни»  $p < 0,05$ ).

При виконанні тесту «нахил в обидва боки сидячи на стільці» спостерігалася позитивна динаміка результатів. До початку занять 40 % обстежених студенток виконали даний тест на 1 бал (відстань до підлоги більше 3 см), 26 % – на 2 бали (кінчиками пальців торкнулися підлоги), 17 % – на 3 бали (кулаки торкаються підлоги) і 17 % – на 4 бали (долоні торкаються підлоги). Після 4 місяців занять 1 бал за тест одержали 17 % обстежених, 2 бали – 35 %, 3 бали – 22 % і 4 бали 26 % дівчат.

Таким чином, у процесі 4-місячних занять у студенток, що займаються груповими заняттями стретчингом з використанням програм Bodybalance, Stretch, Power Stretch, Yoga, Pilates, Callanetics спостерігалася поліпшення рівня розвитку гнучкості, про що свідчать статистично значущі відмінності у результатах рухових тестів для оцінки рівня гнучкості.

### **Висновки. Перспективи подальших досліджень.**

1. Стретчинг є затребуваним, загальнодоступним та ефективним засобом корекції рівня розвитку гнучкості студенток. Значна популярність програм, спрямованих на розвиток гнучкості, пояснюється простотою

виконання, можливістю поєднання вправ стретчингу з іншими вправами, спрямованими на розвиток гнучкості, на релаксацію, на оволодіння технікою розслаблення м'язів.

2. З метою розвитку гнучкості в цілому й поліпшення рухливості окремих суглобів у дівчат 17-20 років була розроблена програма занять стретчингом. Заняття були спрямовані на навчання техніці виконання вправ у поєднанні з технікою дихання, вправ з партнером, вправ з утриманням пози у кінцевому положенні, вправ з довільною напругою й розслабленням м'язів, вправ на розтягування м'язів у поєднанні із силовим тренінгом і розслабленням.

3. Про ефективність розробленої програми занять стретчингом з використанням елементів програм Stretching, Bodybalance, Power Stretch, Yoga, Pilates, Callanetics свідчить позитивна динаміка показників фізичної підготовленості (рівня розвитку гнучкості), що є підставою для її застосування з метою розвитку рухливості кульшових, плечових суглобів та суглобів хребта студенток у процесі фізичного виховання.

Надалі планується розробка індивідуальних програм занять стретчингом для самостійної роботи студенток.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Айзятуллова Г.Р. Современные виды гимнастики как средство повышения профессиональной подготовленности будущего оператора швейного оборудования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: (13.00.04 / Г.Р.Айзятуллова; СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2006. – 24 с.
2. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001 – 422 с.
3. Анатомия силовых упражнений для женщин / Фредерик Деластье, Рипол Классик. – Москва, 2007. – 540 с.
4. Антонова Т.В. Использование медитативной техники в процессе занятий физической культурой / Т.В. Антонова, В.В. Кожанов // Актуальне

проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. статей / под ред. Г.Л. Драндрова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2010. – С. 45 – 49.

5. Бердичевский А.И. Китайские психотелесные гимнастики в структуре готовности к деятельности инженерно-технических работников: автореф. дис. ... канд. психол. наук: (13.00.04) / А.И. Бердичевский; НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – 22 с.

6. Буркова О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: (13.00.04) / О.В. Буркова; Российский ГУФКСТ. – М., 2008. – 24 с.

7. Ермукашева Е.Т. Оздоровительная физическая культура женщин-преподавателей, имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Е.Т. Ермукашева; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – 28 с.

8. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учеб. пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.

9. Управление телом по системе пилатес / авт.-сост. Е. А. Яных, В. А. Захаркина. – М. Донецк: АСТ : Сталкер, 2008 – 160 с.

10. Яковенко Д.В. Оздоровительная физическая культура студентов с остеохондрозом позвоночника на основе комплексных корригирующих воздействий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.В. Яковенко; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – 24 с.

11. Andersen J. C. Stretching Before and After Exercise: Effect on Muscle Soreness and Injury Risk / J. C. Andersen // Journal of Athletic Training. – № 40. – 2005. – P. 218 – 220.

12. Schutz H. Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajacion, elasticidad y bienestar / Hans Schutz. – Barcelona : Editorial Paidotribo. – 2009. – 110 p.



